

Concepciones sobre la motivación para la práctica de actividades físico-deportivas en personas con discapacidad física

Milton Fernando Rosero-Duque

Ms. C. Universidad Central del Ecuador. Ecuador.

<https://orcid.org/0000-0002-5702-3524>

mfrosero@uce.edu.ec

Recibido: 16/XII/2021

Aprobado: 7/II/2022

Publicado: 1/IV/2022

Resumen: La **actividad físico-deportiva** es considerada en la actualidad como una forma de vida, de participación social mediante la cual se ocupa el tiempo libre. Esta práctica actúa en muchas ocasiones como un agente de socialización, por lo que favorece de forma significativa la vida de quienes la ejercitan, hasta llegar a poseer valor en sí misma, más allá de la mera atracción. Además, es fundamental para la salud, dado que contribuye al logro de niveles físicos y emocionales estables. Por tal motivo, diferentes autores, investigadores y expertos, tanto a nivel de la medicina como del deporte insisten en la importancia de la **motivación** para la práctica de actividades físico-deportiva en todas las personas en sentido general, desde la infancia hasta la edad adulta, y de manera especial en las **personas con discapacidad física**. Así se crearía una cultura valorativa en torno a esta actividad y con ella se apostaría por una población más sana. De ahí que el objetivo del presente trabajo es sistematizar las bases teóricas y metodológicas de la **motivación** para la práctica de actividades físico-deportivas en **personas con discapacidad física**. Para ello se tomaron en cuenta artículos científicos, libros y tesis de bases de datos reconocidas.

Palabras clave: actividad físico-deportiva; motivación; personas con discapacidad física

Conceptions regarding the Motivation for the practice of Physical-Sports Activities in people with Physical Disabilities

Abstract: Nowadays, **physical-sports activity** is considered as a way of life, as a form of social participation through which free time is occupied. This practice becomes, on many occasions, a way of socialization, greatly contributing to the lives of those who practice it; affirming itself not only as an attractive possibility, but also with value in itself. In addition, it is essential for health, since it contributes to the achievement of stable physical and emotional levels. That is why different authors, researchers and experts, both at the health and sports level, insist on the importance of **motivation** for the practice of **physical-sports activities** from childhood to adulthood, of all people in general, and especially in **people with physical disabilities**, with the purpose of creating cultural values regarding this activity, which would help ensure a healthier



Concepciones sobre la motivación para la práctica de actividades físico-deportivas en personas con discapacidad física/ Conceptions regarding the Motivation for the practice of Physical-Sports Activities in people with Physical Disabilities/Conceções sobre a motivação para a prática de atividades físico-desportivas em pessoas com discapacidade física

population. Hence, the objective of this work is to systematize the theoretical and methodological basis of the **motivation** to practice **physical-sports activities** in **people with physical disabilities**. To this end, scientific articles, books and thesis from recognized databases were taken into account.

Keywords: physical-sports activity; motivation; people with physical disabilities

Conceções sobre a motivação para a prática de atividades físico-desportivas em pessoas com discapacidade física

Resumo: A **atividade físico-desportiva** é considerada na atualidade como uma forma de vida, de participação social mediante a qual se ocupa o tempo livre. Esta prática atua em muitas ocasiões como um agente de socialização, por isso favorece de forma significativa a vida de quem a exercita, até chegar a possuir valor em si mesmo, além da mera atração. Além disso, é fundamental para a saúde, dado que contribui ao lucro de níveis físicos e emocionais estáveis. Por tal motivo, diferentes autores, investigadores e peritos, tanto a nível da medicina como do desporto insistem na importância da **motivação** para a prática de **atividades físico-desportiva** em todas as pessoas em sentido general, da infância até a idade adulta, e de maneira especial nas **pessoas com discapacidade física**. Assim se criaria uma cultura valorativa em torno desta atividade e com ela se apostaria por uma população mais sã. Daí que o objetivo do presente trabalho é sistematizar as bases teóricas e metodológicas da **motivação** para a prática de **atividades físico-desportivas** em **pessoas com discapacidade física**. Para isso se tomaram em conta artigos científicos, livros e tese de base de dados reconhecidos.

Palavras-chave: atividade físico-desportiva; motivação; pessoas com discapacidade física

Introducción

En la historia del ser humano la actividad física se ha adaptado a las diferentes etapas por las que este ha transitado. Así, en la prehistoria se realizaba de manera inconsciente, para suplir la necesidad de movimiento del hombre. Para Cachón *et al.* (2015), este tipo de actividad era una manera de subsistir, por eso se necesitaba una buena forma física. De ahí que, cualquier movimiento corporal en el cual participen activamente los músculos y dé como resultado un gasto energético por encima del metabolismo basal se considera actividad física.

Estos autores afirman además que desde el desarrollo de la ciencia y la tecnología se alerta y alienta a toda la población a realizar actividad física a partir de la infancia y hasta la vejez, donde se le adapte en correspondencia con la capacidad individual de cada persona. Por tal razón,

la actividad debería ser practicada especialmente por los adultos mayores, ya que tienen mayor tiempo libre disponible después del retiro laboral para ocuparlo en actividades que les permitan mantenerse activos (Cachón *et al.*, 2015).

Se pone en evidencia que la **actividad físico-deportiva** efectuada de forma persistente es una práctica posible de realizar sin importar la edad y el sexo, y constituye un elemento necesario en las personas adultas, ya que es capaz de prevenir los procesos de envejecimiento prematuro, atrofia orgánica, así como facilitar un mayor control de enfermedades crónico-degenerativas, padecimiento cardiovascular, problemas de estrés y ansiedad.

La práctica de la **actividad físico-deportiva** desde su concepción más generalizada sugiere una relación directa entre práctica y el bienestar integral que perciben sus participantes. Desde ciencias y disciplinas como la medicina, la educación física, la fisioterapia y la psicología se destaca el papel primordial que proporciona esta actividad como medio preventivo, por lo que se ha despertado un interés por incluirla como hábito para conseguir una vida sana y con calidad. Al respecto, Rand *et al.* (2010) destacan que la actividad física regular está relacionada con el bienestar integral y su práctica de forma activa y habitual, influye positivamente en la vida de las personas que padecen diversas condiciones de salud y de manera especial en aquellas que presenta alguna discapacidad física.

La Organización Mundial de la Salud OMS (2010) la recomienda como un medio para mejorar la salud, practicada en un espacio de tiempo de al menos treinta minutos, con una intensidad moderada en, por lo menos, tres días de la semana, donde se incremente el tiempo hasta llegar a sesenta minutos. Asimismo, esta organización propone estas actividades para el uso del tiempo libre. Sugiere además a los gobernantes tenerla en cuenta en sus políticas educativas, sociales y de salud. A ello se añade que en el caso de **personas con discapacidad física** la importancia de realizarla no solo es por un tema de salud, sino también de justicia y equidad social, aunque en la práctica todavía se está muy lejos de esta realidad.

De acuerdo con Samar (2014), realizar **actividad físico-deportiva** según criterios de duración, intensidad, frecuencia y progresión, adaptada a cada individuo, conlleva a un mejor estado de salud y contribuye en el tratamiento de enfermedades como la obesidad, aterosclerosis,



Concepciones sobre la motivación para la práctica de actividades físico-deportivas en personas con discapacidad física/ Conceptions regarding the Motivation for the practice of Physical-Sports Activities in people with Physical Disabilities/Conceções sobre a motivação para a prática de atividades físico-desportivas em pessoas com incapacidade física

enfermedades cardiovasculares, algunas respiratorias, las reumáticas, también la diabetes tipo 2, el cáncer, entre otras. Por consiguiente, esta práctica implica crear hábitos de vida saludable.

De esta manera, las actividades físico-deportivas se erigen como pilar básico para el establecimiento de un organismo sano y saludable, pues provocan una mejora en el bienestar integral y facilitan la interacción social, al permitir hacer frente de manera positiva a las continuas exigencias de la vida cotidiana, especialmente para las **personas con discapacidad**.

Ante esta realidad, trasciende la necesidad de estimular y lograr los niveles de motivación hacia la práctica de estas actividades en toda la población, en sentido general, y de manera particular en los niños, adolescentes y jóvenes con discapacidad. Sustentado en los argumentos planteados el objetivo del presente trabajo está orientado a sistematizar las bases teóricas y metodológicas de la **motivación** para la práctica de actividades **físico-deportivas** en **personas con discapacidad física**.

Métodos

Se realizó un estudio de revisión teórica a partir de la recopilación, procesamiento, análisis, síntesis y sistematización de las principales concepciones teóricas y metodológicas sobre la **motivación** para la práctica de actividades físico-deportivas en **personas con discapacidad**. Las fuentes y autores fueron seleccionadas por su relevancia en relación con el tema, recopiladas de revistas científicas indexadas en bases de datos y buscadores como Latindex, Scielo, Elsevier, Dialnet y Google académico, así como libros y tesis registradas en repositorios de universidades y centros de investigación. Las búsquedas se realizaron en idioma inglés y español a partir de las palabras clave **actividad físico-deportiva, motivación, personas con discapacidad** en artículos publicados en el periodo comprendido entre 2015 hasta el 2021, fundamentalmente.

En cuanto a los métodos utilizados, se aplicaron del nivel teórico como el inductivo-deductivo, analítico-sintético y el análisis de contenido como herramienta metodológica, para el procesamiento, análisis y sistematización de la información existente en la literatura sobre la motivación para la práctica de actividades físico-deportiva.

Resultados y discusión

Las actividades físico-deportivas

La actividad física implica, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2020): “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, que requiere el consumo de energía”, lo que permite mantener un balance entre la energía que se obtiene a través de los alimentos y la que gasta. Esto es lo que se conoce como equilibrio energético. En relación con lo señalado, Garita (2006) define la actividad física como todo aquel movimiento que realiza el ser humano que implica la movilidad de segmentos corporales, que ocasionan un gasto energético superior a cuando se está en reposo. Al respecto, Rodríguez (2009) señala que la actividad física es cualquier acción que hace que el cuerpo trabaje más de lo normal. Pero la cantidad real de actividad física requerida depende de los objetivos de salud de la persona. Esta nueva definición de la actividad física es bastante amplia por lo que tiene cabida cualquier disciplina deportiva.

Al hablar de actividad física y deporte es importante mencionar que en ella se encierran otros conceptos, que a pesar de que generalmente son utilizados como sinónimos en el lenguaje coloquial se definen de forma diferente y se relacionan con la salud y el bienestar. No obstante, Balaguer y Castillo (2002), señalan que cada una de estas actividades tienen efectos específicos, por lo tanto, al momento de analizarlos se deben asumir desde la particularidad conceptual y procedimental de cada uno de ellos.

Autores como Vidarte *et al.* (2011) refieren que el objetivo de la actividad física es la diversión, mejorar la salud y competir, pero su aspecto importante es la preservación de una vida sana. Desde esta perspectiva Casujús y Rodríguez (2011) distinguen dos tipos de actividades físicas, las de intensidad moderada, como el andar a paso ligero o bailar; y las de intensidad vigorosa superior, en la cual se encuentra correr una distancia larga a intensidad moderada.

De manera general, existe en la actividad física una relación estrecha entre el cuerpo y la práctica, mediada por el movimiento y agrupada en tres dimensiones, tal y como refieren Airasca y Giardini, (2009). Ellas son la dimensión biológica, personal y sociocultural, y permiten a través de la experiencia y el conocimiento corporal, aprender y valorar el peso y la distancia; apreciar



Concepciones sobre la motivación para la práctica de actividades físico-deportivas en personas con discapacidad física/ Conceptions regarding the Motivation for the practice of Physical-Sports Activities in people with Physical Disabilities/Conceções sobre a motivação para a prática de atividades físico-desportivas em pessoas com discapacidade física

sensaciones muy diversas y adquirir conocimientos del entorno. De ello se infiere que la actividad física forma parte del desarrollo social y cultural y se pone de manifiesto mediante acciones como bailar, caminar, jugar, por lo que está presente en la cotidianidad de las personas y en cualquier ámbito de la vida. Así, para Márquez (2012), la actividad física “abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas” (p. 231).

Por otra parte, cuando se hace mención del deporte como actividad física se puede decir que este involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (Ibarra, 2015). Frecuentemente este concepto se aplica para señalar una actividad que proporciona a sus practicantes salud física, lo cual permite ratificar que el deporte es una actividad importante para el bienestar físico y la salud que contribuye a la calidad de vida. Para Casujús y Rodríguez (2011) constituye una actividad sujeta a reglamentación, que requiere de entrenamiento, y puede tener como propósito el profesionalismo, la recreación y la salud.

Desde esta misma perspectiva, Jofre (2014) señala que el deporte no debe ser solamente entendido como una actividad lúdica y de esparcimiento, realizada en momentos de ocio, sino también como un derecho de todo ser humano de ejercerlo libremente dentro de sus propias capacidades. Salazar e Ignacio (2011) confirman esta idea al definirlo como cualquier actividad que requiera la participación personal del sujeto y donde las cualidades físicas resistencia, fuerza o agilidad sean determinantes. Su alcance generalmente se amplía con la inclusión del uso de la inteligencia.

En la Carta del Deporte (Consejo de Europa, 1992) se establece que el mismo constituye todo tipo de actividades físicas que tengan por finalidad la expresión o la mejora de la condición física o psíquica y el desarrollo de las relaciones sociales o el logro de los resultados en competiciones de todos los niveles, mediante participación organizada o de otro tipo. El Comité Olímpico Internacional (2020) establece el deporte como derecho humano, según el cual toda persona debe tener la posibilidad de practicarlo en cualquier ámbito y contexto, sin reparos de índole social y racial, con gallardía, ética, competición y juego limpio. Esto requiere condiciones

integralmente desarrolladas del participante, del equipo básico y de la mente, para garantizar el éxito deportivo. Más allá de competir, el deporte es entretenimiento para quienes lo practican y valoran.

Aunado a esto, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2001) asienta que el deporte es una herramienta poderosa para promover la igualdad, pues contribuye a que niños y niñas con discapacidades adquieran confianza en sí mismos, para luego aplicarla en otros aspectos de su vida. En el momento de encestar o de anotar un gol lo que cuenta son las habilidades y no las discapacidades. Además, los deportes también son útiles para educar a las comunidades en la prevención de ciertos problemas físicos si se combinan con información médica.

Los componentes de las definiciones antes expuestas muestran la importancia que tiene el deporte para la preservación de la salud integral de la persona y, a su vez, destacan elementos como las cualidades físicas, las habilidades y las destrezas dentro del significado general de esta actividad aplicada a todas las personas y particularmente en aquellas con discapacidad física. No obstante, desde otra óptica, Barnett *et al.* (2015) lo conciben como:

una actividad de trabajo físico caracterizado por el espíritu de competencia reglamentada, realizada por el placer mismo que la actividad promueve. En el hombre entra en juego todas sus fuerzas, toda su inteligencia, todo su valor, toda su formación moral, en donde hay gasto energético, alteración del estado normal y funcional del hombre (p. 246).

En esta aseveración se ilustra el deporte desde una perspectiva humana, de formación de valores y principios en la que se pone en evidencia su carácter competitivo y placentero, como energía que aporta vida, juventud, impulsador de la salud, y desarrollador de relaciones interpersonales. En tal sentido, se hace necesario ponderar al deporte por su influencia positiva en la formación del carácter y en el desarrollo de virtudes personales.

Por su parte, Paredes (2003) hace énfasis en que el mismo representa un medio eficaz que contribuye a la educación, por sus características e intencionalidades lúdicas y recreativas, que permite el desarrollo personal y social del estudiante y fomenta en él hábitos y valores educativos, también propicia la socialización, y el trabajo cooperativo; todo ello dentro del marco curricular de formación pedagógica. Esta visión del deporte desde los espacios académicos y



Concepciones sobre la motivación para la práctica de actividades físico-deportivas en personas con discapacidad física/ Conceptions regarding the Motivation for the practice of Physical-Sports Activities in people with Physical Disabilities/Conceções sobre a motivação para a prática de atividades físico-desportivas em pessoas com discapacidade física

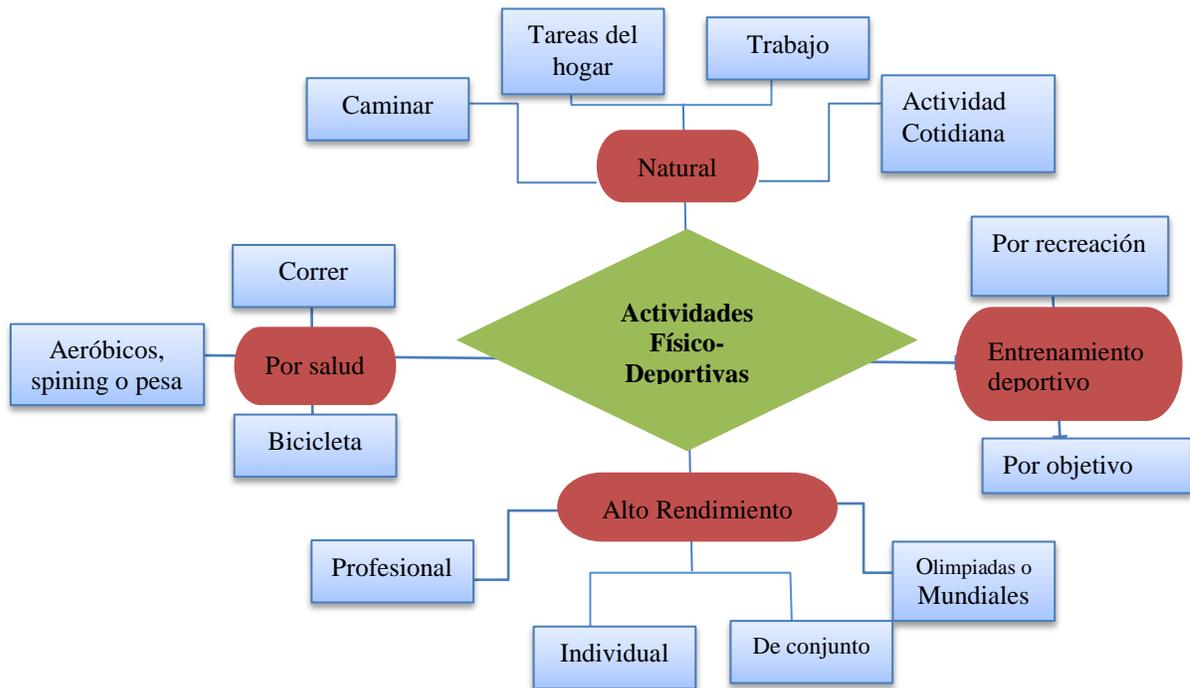
como aporte a la educación tiene sus cimientos en el Congreso Mundial de Educación Física y el Deporte, donde se generalizó el término de Educación Física junto al de Deporte como un conjunto global que involucra el conocimiento en el campo motriz (Instituto Nacional de Educación Física y Deportes, 1966).

Cuando se habla de Educación Física no se hace alusión al deporte, ya que esta tiene una connotación curricular hacia la formación académica y no es exclusiva para los deportistas, pero sí sirve para descubrir talentos deportivos. Por su parte, el deporte, en su sentido amplio es una actividad física establecida con normas y reglas para quienes lo practican. Al respecto, Cagigal (1983) lo define como “una diversión liberal, espontánea, desinteresada que expande el espíritu y el cuerpo, generalmente en forma de lucha, por medio de ejercicios físicos más o menos sometidos a reglas” (p. 345). Esta definición se asemeja a la expuesta por García (1990) al afirmar que el deporte es toda actividad física gobernada por reglas institucionalizadas, estructuradas y de naturaleza competitiva.

Sobre la base de las ideas expuestas, se puede afirmar que las actividades físico-deportivas engloban dos fundamentos importantes: lo físico y lo deportivo; no obstante, pueden ser definidos de una manera integral. De ahí que Sánchez (2006) la refieren como toda actividad o ejercicio que genere como consecuencia el gasto de energía y que ponga en movimiento un gran número de fenómenos a nivel corporal, psíquico y emocional en la persona que la realiza. Asimismo, señala el autor que estas actividades puede ser realizadas de manera planeada y organizada, espontánea o involuntaria, en cuatro modalidades: natural, por salud, entrenamiento deportivo y alto rendimiento. Esta clasificación se representa en el siguiente figura 1. Ver figura 1.

Figura 1

Actividades físico-deportivas



Fuente: Sánchez (2006)

Esta ilustración ratifica la presencia de las actividades físicas y del deporte en la cotidianidad de la vida de las personas, aunque se conoce que desde el punto de vista técnico la actividad física y el deporte son las situaciones motrices que comprende dos ámbitos: “el ergomotricidad y la ludomotricidad” (Sanz, 2005, p.57). El primero engloba todas las actividades motrices relacionadas con el trabajo, mientras que el segundo tiene que ver con todas las actividades físicas de tiempo libre y entretenimiento.

La motivación

Popularmente, la **motivación** se ha entendido como la causa del comportamiento. El término motivo se usa para referirse específicamente a una de estas causas. Se dice acerca de una persona cuyo comportamiento y acciones están orientadas a lograr el éxito; en este sentido, el



Concepciones sobre la motivación para la práctica de actividades físico-deportivas en personas con discapacidad física/ Conceptions regarding the Motivation for the practice of Physical-Sports Activities in people with Physical Disabilities/Conceções sobre a motivação para a prática de atividades físico-desportivas em pessoas com discapacidade física

éxito como motivo genera estados motivacionales. No solo la **motivación** impulsa el logro de los objetivos, también es necesaria una buena dosis de conocimiento, educación, habilidad e incluso felicidad. Según el hedonismo, el objetivo o el único propósito que las personas tienen en la vida es buscar el placer y el disfrute en todos los sentidos. Esta consideración no solo se basa en confirmar que el placer es un bien, sino que se considera el único y más alto bien. La primera mitad del siglo XX puede estimarse como el momento decisivo para el estudio de la **motivación**, entendida como una fuerza o energía interna que empujaba al cuerpo a actuar en el medio.

Se trata de un concepto genérico que designa un conjunto de variables de carácter individual, en la que intervienen aspectos intrínsecos y extrínsecos para realizar una actividad. Es concerniente a la energía, a la dirección, a la persistencia y a la equifinalidad. Por lo tanto, estar motivado significa ser movido a hacer algo (Deci & Ryan, 2000). La **motivación** se encuentra en el corazón de la regulación biológica, cognitiva y social, y a pesar de que este término ha sido comúnmente tratado como un constructo único, una reflexión superficial, sugiere que las personas son impulsadas a actuar por diferentes tipos de factores, experiencias y consecuencias altamente variadas, es decir, las personas tienen no sólo cantidades diferentes de motivos sino también distintos tipos de motivos (Zamarripa, 2010).

De ahí que la **motivación** es como el impulso que hace que un individuo se comporte de una determinada manera, así lo refiere Solano (2003), la misma representa una combinación de procesos intelectuales, fisiológicos y psicológicos que les permiten a las personas actuar con vigor ante cierta situación. Señala el autor que intrínsecamente en esta definición concurren varios términos para designar a un mismo estado, tales como: instintos, pulsiones, refuerzos, necesidades, emociones, intereses; por lo que es un verdadero constructo para explicar los modos de conexión entre las variables observables.

la **motivación** es un proceso dinámico que está en un estado continuo de crecimiento o declive, y se orienta por un proceso cíclico de cuatro fases: anticipación, activación y dirección, conducta activa y retroalimentación sobre el rendimiento y resultados. La fase de anticipación se caracteriza por un estado de privación y deseo de conseguir una meta. En la activación y dirección, el motivo es activado por un estímulo intrínseco o extrínseco

emotivo que, a su vez, legitima la conducta que surge. En la fase de conducta activa y el feedback del rendimiento, el individuo participa en conducta dirigida que le permite aproximarse a un objeto meta deseable o distanciarse de un objeto meta aversivo. En la fase de resultado el individuo vive las consecuencias de la satisfacción del motivo (si el motivo no está satisfecho entonces persistirá la conducta (Solano, 2003, p. 7).

Dimensiones del proceso motivacional

La mayor parte de las concepciones teóricas sobre la **motivación** establecen que el proceso motivacional contiene dos dimensiones fundamentales, la dirección y la intensidad. Por dirección se entiende la tendencia a acercarse o alejarse a lo que se quiere y por intensidad, el grado de comportamiento de acercamiento o evitación. En función de estas dimensiones, Chóliz (2004), las clasifica como variables energéticas de impulso o activación; variables de ubicación, orientadas a la expectativa; y variables de proyección, determinadas por la necesidad o el refuerzo. Los modelos teóricos de la **motivación** se han creado en base a alguna de estas variables. Para Maslow (1991) la **motivación** es el enlace que toma medidas para satisfacer la necesidad. En este sentido, se convierte en un activador del comportamiento humano. Los estados motivacionales así como las actitudes se crean por el efecto de un conjunto de factores o variables que interactúan.

Por su parte, González (2004) afirma que es un proceso interno y propio de cada persona, refleja la interacción que se establece entre el ser humano y lo que considera necesario o deseable, y que hace que se manifiesten conductas orientadas a lo que se quiere, la meta o el objetivo. La **motivación** es aquello que impulsa a la ejecución de actividades con el propósito de ser exitoso en el proceso. Maslow (1968) propone su Teoría de la Motivación Humana que tiene que ver con la autorrealización según Rogers y Freiberg (1994). Por otro lado, Ryan & Deci (2000) afirman que estas teorías tienen en común la creencia de que las personas están constantemente motivadas por la necesidad innata de usar su potencial.

Así, Maslow (1991) establece una jerarquía de necesidades y factores que motivan a las personas y las organiza en siete categorías de necesidades constituidas en un orden jerárquico creciente, según su importancia para la supervivencia y la capacidad de motivar. Estas categorías



Concepciones sobre la motivación para la práctica de actividades físico-deportivas en personas con discapacidad física/ Conceptions regarding the Motivation for the practice of Physical-Sports Activities in people with Physical Disabilities/Conceções sobre a motivação para a prática de atividades físico-desportivas em pessoas com discapacidade física

son: fisiológicas, seguridad, pertenencia y afecto, autoestima, logro intelectual, apreciación estética y autorrealización.

Por su parte, Colvin & Rutland (2008) afirman que el ser humano, al tiempo que logra satisfacer sus necesidades, en esa medida surgen otras que modifican la conducta del mismo; hecho que ocurre al estar razonablemente satisfecha la necesidad. Para poder organizar las distintas teorías, Weiner (1985) realiza una revisión de los estudios sobre **motivación** llevados a cabo entre los años 1941 y 1990 y es aproximadamente en el año 1960 cuando este autor establece la distinción entre dos paradigmas en torno al constructo motivacional, uno de corte no cognitivo y otro de corte cognitivo.

Desde el planteamiento no cognitivo, se distinguen dos tipos de estudios, los que hacen referencia al instinto y los que hacen referencia al impulso. Por ejemplo, Freud (1905) explicaba la conducta motivacional en base a dos instintos básicos, el de vida y el de la muerte. Por otro lado, McDougall (1932) estableció un grupo de instintos en el ser humano, puesto que la necesidad es un estado transitorio fruto de la relación entre múltiples variables fisiológicas, ambientales y personales y, prácticamente, cada conducta podía tener su correspondiente instinto. Sobre los estudios referentes al impulso como energía interna que guía la conducta, este autor consideraba que aquella conducta que permite la reducción de una necesidad será reforzada y por tanto aparecerá en condiciones similares. Por lo que es el hábito la combinación entre la excitación y la reacción el que reduce la necesidad.

Asimismo, se establece que la **motivación** estaba guiada por factores externos, de hecho, la facilitación de incentivos actuaba de igual manera a los impulsos sobre la reducción de la necesidad, aunque estos provinieran del medio externo al individuo.

La discapacidad física

La concepción de discapacidad ha pasado por una redimensión constante en relación al paradigma que le ha tocado afrontar. El término, asociado al concepto que se tiene de una determinada realidad, ha evolucionado, y refleja, en ocasiones, un cambio formal y, en otras, la propia sensibilidad, actitud hacia esta realidad y condición que tienen algunas personas. Hernández (1965) propone sustituir los términos utilizados de invalidez e inválido por el de

discapacidad y discapacitado, con el objetivo de modificar el matiz de ausencia que tenían dichos términos por otros que marcan, de forma más clara, la existencia de una alteración.

Según la OMS (2001), la deficiencia o discapacidad tiene que ver con toda pérdida o anormalidad, permanente o temporal, de una estructura o función psicológica, fisiológica o anatómica. Incluye la existencia o aparición de una anomalía, defecto o pérdida de una extremidad, órgano o estructura corporal, o un defecto en un sistema funcional o mecanismo del cuerpo; supone un trastorno orgánico, que produce una limitación funcional que se manifiesta objetivamente en la vida diaria. En este sentido, se puede hablar de deficiencias o discapacidades físicas, sensoriales y psíquicas. El término de **personas con discapacidad** apareció en diferentes países en ambientes socioculturales y educativos, después en los marcos normativos.

La discapacidad comienza a verse entonces de forma diferente, de manera que se pensó que la misma no reside en un sustrato fisiológico deficiente, sino en unas estructuras sociales que no consideran las auténticas necesidades de las personas con esta condición. Para Rodríguez y Ferreira (2010), estas personas son marginadas y no se les permite la participación en la vida colectiva, por tanto, el entorno es un factor fundamental para la concepción de la discapacidad.

En referencia al deporte y a la discapacidad, Palau (2011) menciona que: “pedimos un deporte sin adjetivos porque queremos alcanzar la igualdad, y para ello se ha iniciado un camino sin retorno hacia la integración en las federaciones tradicionales en las que los deportistas con discapacidad se sientan respetados y reconocidos” (p. 742). La inclusión de personas con esta condición dentro de las federaciones específicas de su deporte es un objetivo a alcanzar, pues estas pertenecen a un gremio de deportistas que, aunque con diferentes capacidades, practican el mismo deporte.

Se evidencia que la elección del término es ya controvertida por sí misma, por lo que el articulista escoge el término de **personas con discapacidad física**, según el concepto dado por la Convención Internacional por los Derechos de las Personas con Discapacidad de Naciones Unidas (ONU, 2006), en la cual se reconoce que

la discapacidad es un concepto que evoluciona y que resulta de la interacción entre las personas con deficiencias y las barreras debidas a la actitud y al entorno que evitan su



Concepciones sobre la motivación para la práctica de actividades físico-deportivas en personas con discapacidad física/ Conceptions regarding the Motivation for the practice of Physical-Sports Activities in people with Physical Disabilities/Conceções sobre a motivação para a prática de atividades físico-desportivas em pessoas com discapacidade física

participación plena y efectiva en la sociedad, en igualdad de condiciones con las demás (p. 1).

Discapacidad física y la práctica de actividades físico-deportivas

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (2013), durante su primera Conferencia Internacional de Ministros y Altos Funcionarios en actividad física, destaca que

La discapacidad es el resultado de la interacción entre una persona con un impedimento físico, intelectual, sensorial o de salud mental específico y el entorno social y cultural circundante, más que del propio impedimento. Por consiguiente, se entiende que la discapacidad es el resultado de las barreras impuestas por el comportamiento, el medio ambiente y las instituciones que existen de modo inherente en una sociedad y que excluyen y discriminan de manera sistemática a las **personas con discapacidad** (p. 18).

En el mismo orden de ideas se menciona la importancia que tiene el deporte en el desarrollo de los individuos y de las sociedades, con base a ello, Pérez (2012a) refiere que los beneficios de la práctica de actividad física deportiva en toda la población son importantes, pero “los beneficios en **personas con discapacidad física** son aún más relevantes puesto que, gran parte de la independencia funcional que pueden alcanzar dependerá de su acondicionamiento físico” (p. 98).

Por tanto, la actividad físico-deportiva proporciona un sinnúmero de beneficios para cualquier persona, pero de forma específica, presenta beneficios para las personas en condición de discapacidad física, ya que contribuye a mantener, desarrollar y mejorar su condición integral. Según Pérez (2012a) constituye un valor esencial para el bienestar de este tipo de personas. A través de ejercicios físicos practicados con asiduidad, se consigue mantener el cuerpo en forma, pues se retrasa la pérdida muscular ocasionada por el obligado sedentarismo condicionado especialmente o favorecido por su discapacidad. Zucchi (2001) expresa que la **actividad físico-deportiva** “estimula el crecimiento armónico del cuerpo y se pueden prevenir deformidades y vicios posturales, que se ocasionan con cierta frecuencia en los procesos de adaptación a prótesis e instrumentos de asistencia y apoyo” (p. 1).

Por su parte, Ríos (2003) destaca que el fortalecimiento de las capacidades perceptivo-motoras y coordinativas, sensoriales y mentales y el desarrollo generalizado de la totalidad de la persona en todos sus ámbitos, son aspectos para destacar cuando se practica actividad física. Estas personas necesitan trabajar estos aspectos para poder tener una mayor y mejor calidad de vida. Más allá de los beneficios en el ámbito físico, están los beneficios de orden psicosocial, en el que adquiere una singular relevancia el autoconcepto.

La motivación para la práctica de actividades físico-deportivas en personas con discapacidad

Dosil (2004) define la **motivación** como una variable psicológica, que mueve al individuo hacia la realización, orientación, mantenimiento o abandono de las actividades físicas-deportivas, y suele estar determinada por la asociación cognitiva que el sujeto hace de las diferentes situaciones, en función de una serie de factores.

Para Garita (2006) estos factores influyen tanto en aspectos internos de la persona (preferencias, deseos, temores, entre otros) como en las vivencias externas de su entorno (aceptación social, amistades, habilidades, entre otras). En este sentido, Ryan & Deci (2000) hacen referencia a dos tipos de **motivación**: **motivación extrínseca** y **motivación intrínseca**.

La **motivación extrínseca** se refiere al desempeño de una actividad con el fin de obtener algún resultado esperable. Las conductas extrínsecamente motivadas son aquellas que son realizadas para obtener recompensas o resultados que son esperados o ajenos a la propia conducta (Ryan *et al.*, 1997). En lo que se refiere a la actividad físico-deportiva. Vásquez y López (2019) señalan que la **motivación extrínseca** se orienta a perseguir recompensas externas. En los deportistas, estas recompensas están representadas por medallas, remuneraciones elevadas, becas o reconocimiento social.

La **motivación intrínseca** es un importante constructo que refleja el interés humano natural para aprender y asimilar y puede ser considerada como la tendencia inherente a buscar la novedad y el desafío, a extender y ejercitar las propias capacidades, a explorar y aprender (Ryan & Deci, 2000). Por otra parte, Pérez (2012a) expone que los sujetos intrínsecamente motivados, actúan por la diversión y el desafío que trae consigo, más que por causas de impulsos externos, presiones o recompensas.



Concepciones sobre la motivación para la práctica de actividades físico-deportivas en personas con discapacidad física/ Conceptions regarding the Motivation for the practice of Physical-Sports Activities in people with Physical Disabilities/Conceções sobre a motivação para a prática de atividades físico-desportivas em pessoas com discapacidade física

Las condiciones de participación que se deben presentar a las **personas con discapacidad física** se encuentran marcadas por todos los calificativos positivos que atribuyen al bienestar orientado a lograr el desempeño individual. Asimismo, Heckhausen (2000) considera que existen dos dimensiones en cuanto a los elementos a considerar para la satisfacción en el contexto del deporte y la actividad física. Los primeros factores denominados satisfacciones y aparente mejoría en el bienestar, tiene relación con la jerarquía más elevada de Maslow (1968), son realizaciones, reconocimientos, responsabilidades, crecimiento y desempeño en sí. Una manera práctica de promover estas satisfacciones es por medio de delegar funciones, las responsabilidades promoción de objetivo y evaluación.

La otra dimensión a la que alude el autor es conformada por los factores higiénicos o insatisfactorios, lo que incluyen condiciones de participación y comodidad, política de administración y organización de las actividades, competencia técnica, beneficios percibidos, seguridad y relaciones. Cabe destacar que los factores satisfactorios son intrínsecos, los insatisfactorio son extrínsecos, en relación con la participación, el conocimiento de los elementos y de la organización. Estos constituyen aspectos a considerar para provocar la **motivación** en las personas en condición de discapacidad física.

Esnaola *et al.* (2008) toman en consideración que el autoconcepto puede hacer referencia a diversas dimensiones: la física, la personal, la social y la académica o profesional. Es posible hacer referencia a algunos de los beneficios de la **actividad físico-deportiva** relacionados con estas dimensiones. Los autores también mencionan que el autoconcepto personal consta de cuatro dimensiones: el autoconcepto afectivo-emocional, el ético-moral, el de la autonomía y el autoconcepto de la autorrealización. En tal sentido, la actividad física influye directamente en todas ellas, puesto que las propuestas de trabajo que se realicen pueden influir en la regulación de las emociones, cuando la persona se enfrenta ante diferentes situaciones, como la victoria o la derrota, el respeto a las reglas de juego, o la lucha por la consecución de un objetivo. En cuanto al autoconcepto social, diferencian la responsabilidad social y la competencia social, donde se integran aspectos de competencia o habilidad social y de aceptación social.

Por su parte, Márquez (1995) apoya la concepción del ejercicio sobre la influencia en la forma física pues mejora la aparición de estados emocionales positivos y además produce un incremento en el autoconcepto. Estos beneficios solo se conseguirán cuando exista una adherencia o permanencia en relación con la actividad física practicada. Según Macías y González (2012), uno de los beneficios más importantes, es la contribución en la superación de barreras en el ámbito psicológico, ya que “toda persona con alguna disminución de su capacidad tiene que enfrentarse a una serie de barreras, las cuales tendrá que sortear diariamente” (p. 27).

En el ámbito social, como señalan Feriz *et al.* (2015), la recreación cumple un papel fundamental debido a que es un factor integrador de los valores sociales, culturales, cívicos y educativos, y contribuye a una mejora de la integración familiar y social y promueve una cultura hacia una salud integral en toda la sociedad. Por tal razón, se puede afirmar que las personas en condición de discapacidad encontrarán en la actividad física deportiva el medio adecuado para su tiempo libre que contribuirá al bienestar integral.

Un ambiente favorable y estructurado facilitará que la persona con discapacidad permanezca en la práctica de actividad física, ya que podrá obtener metas a corto y a largo plazo; además, “los factores personales más importantes son actitudes hacia la salud, extroversión-introversión, automotivación y grado de compromiso” (Márquez, 1995, p. 187). Este autor asegura que una actividad física moderada baja en **personas con discapacidad física** se apreciará en la reducción de los niveles de estrés. Entre los ejercicios sugeridos se encuentran los de tipo aeróbico y rítmico como correr, andar, montar en bicicleta o nadar.

Finalmente, se puede afirmar que en el caso de las **personas con discapacidad física** la **motivación** debe ser el motor que los inspire a proyectarse con la fortaleza no solo física, sino psicológica, por encima de cualquier limitación, para superar cualquier reto que le vida les pueda imponer. Ello es aún más importante si se trata de la **motivación** para la práctica de actividades físico-deportivas y si se tiene en cuenta el significativo aporte de estas en el mejoramiento de la salud y calidad de vida.



Concepciones sobre la motivación para la práctica de actividades físico-deportivas en personas con discapacidad física/ Conceptions regarding the Motivation for the practice of Physical-Sports Activities in people with Physical Disabilities/Conceções sobre a motivação para a prática de atividades físico-desportivas em pessoas com discapacidade física

Conclusiones

Diversos son los autores y organizaciones a nivel internacional que consideran la práctica de actividades físico-deportivas como fundamental para el logro de un estado de salud adecuado con niveles físicos y emocionales estables, la promoción de estilos de vida saludables y el mejoramiento de la calidad de vida desde la infancia hasta la edad adulta de todas las personas en sentido general y de manera especial en las **personas con discapacidad física**.

El análisis crítico de los aportes de diferentes autores, a partir de las fuentes consultadas, permitió ratificar la importancia y necesidad de la **motivación** para la práctica de actividades físico-deportivas, a fin de crear una cultura valorativa en torno a esta actividad y con ella apostar no solo por una sociedad más inclusiva, sino por una población de **personas con discapacidad física** más sana y con mejor calidad de vida.

Se sistematizaron los fundamentos teóricos y metodológicos sobre la **motivación** para la práctica de **actividades físico-deportivas** en **personas con discapacidad** por parte de los profesionales de la actividad física y el deporte desde su contexto de actuación profesional.

Referencias bibliográficas

- Airasca, D., y Giardini, H. (2009). *Actividad física, salud y bienestar*. Nobuko.
- Balaguer, I., y Castillo, I. (2002). Actividad física, ejercicio físico y deporte en la adolescencia temprana. En I. Balaguer (Ed.), *Estilos de vida en la adolescencia* (pp. 37-64). Promolibro.
- Barnet, S., Segura J., Martínez, J. y Guerra, M. (2015). Engagement y trayectoria profesional en técnicos de deporte adaptado. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(1), 245-254.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232015000100023
- Cachón, J., Valdivia, P., Ortiz, A., y Zagalaz, M. (2015). Ciento de años corriendo ¿Para qué? La actividad física en la Era Gimnástica de la Integración. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 17(3), 300-312.
https://www.researchgate.net/publication/312188295_Cientos_de_anos_corriendo_Para_que_La_actividad_fisica_en_la_era_gimnastica_de_la_integracion

- Cagigal, J. M. (1983). *Educación Física, en Diccionario de las Ciencias de la Educación*, Tomo 1. Santillana.
- Casujús, J. A., y Rodríguez, G. V. (2011). *Ejercicio físico y salud en poblaciones especiales*. Consejo Superior de Deportes.
<https://www.munideporte.com/imagenes/documentacion/ficheros/035D0D7E.pdf>
- Chóliz, M. (2004). *Psicología de la Motivación: el proceso motivacional*. Universidad de Valencia.
<https://fhcevirtual.umsa.bo/btecavirtual/?q=node/545>
- Colvin, M., & Rutland, F. (2008). *Is Maslow's Hierarchy of Needs a Valid Model of Motivation*. Louisiana. Louisiana Tech University.
https://www.academia.edu/39111416/Is_Maslows_Hierarchy_of_Needs_a_Valid_Model_of_Motivation
- Comité Olímpico Internacional (COI). (2020). *Carta Olímpica*. Lausana. Suiza.
<https://stillmed.olympic.org/media/Document%20Library/OlympicOrg/General/ES-Olympic-Charter.pdf>
- Consejo de Europa (1992) *Carta Europea del Deporte*.
<https://www.bienestaryproteccioninfantil.es/imagenes/tablaContenidos03SubSec/CARTA%20EUROPEA%20DEL%20DEPORTE.pdf>
- Deci, E., & Ryan, R. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
<https://psycnet.apa.org/record/2001-03012-001>
- Dosil, J. (2004). Motivación: motor del deporte. En J. M. Cedujo (Ed.), *Psicología de la actividad física y el deporte* (pp.127-153). Mc GRAW-HILL
- Esnaola, I., Goñi, A. y Madariaga, J. (2008). El autoconcepto: perspectivas de investigación. *Revista de Psicodidáctica*, 13(1), 179-194.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17513105>
- Feriz, L., Rojas, G., Guerra, J., Herrera, E. y Herrera, H. (2015). Actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre en niños discapacitados físico motores. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 20(206), 196-206.



Concepciones sobre la motivación para la práctica de actividades físico-deportivas en personas con discapacidad física/ Conceptions regarding the Motivation for the practice of Physical-Sports Activities in people with Physical Disabilities/Conceções sobre a motivação para a prática de atividades físico-desportivas em pessoas com capacidade física

<https://www.efdeportes.com/efd206/actividades-fisico-recreativas-para-discapacitados.htm>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (2001). *El deporte recreacion y juego*.

Freud, S. (1905). *Tres ensayos de Teoría Sexual*. Amorrortu.

http://www.multimedia.pueg.unam.mx/lecturas_formacion/identidad_imaginaria/Tema_III/Sigmound_Freud_Tres_Ensayos_sobre_la_sexualidad.pdf

García, F. (1990). *Aspectos sociales del deporte*. Alianza.

Garita, E. (2006). Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte. *Revista MHSalud*, 3(1), 1-16.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3700161>

González, L. G. (2004). Valoración crítica de la teoría de las perspectivas de metas y de su aplicación en los diferentes niveles de participación deportiva. *Revista Cubana de Medicina del Deporte y la Cultura Física*, 1(3), 1-18.

<http://www.revmedep.sld.cu/index.php/medep/article/view/419>

Heckhausen, J. (2000). *La motivación en el deporte*. Biosfera

Hernández, R. (1965). El valor del inválido. *Medicina (XXXV)*, 19, 18-30.

Ibarra, C. E. (2015). El deporte. *Vida científica boletín científico de la escuela preparatoria No.4*, 3(5).

<https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/prepa4/article/view/1970>

Instituto Nacional de Educación Física y Deportes. (1966). *Congreso Mundial de Educación Física y Deportiva*. Madrid, España.

Jofre, I. (2014). *Desarrollo de la Actividad Física y Deportiva, Fomento Público y Responsabilidad Social Empresarial* [Tesis de grado, Universidad de Chile].

http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/115608/de-jofre_i.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Macías, D., y González, I. (2012). Inclusión social de personas con discapacidad física a través de la natación de alto rendimiento. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 110(4), 26-35.

<https://raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/download/261438/348664/>

- Márquez, S. (1995). Beneficios psicológicos de la actividad física. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 48(1), 185-206.
https://www.researchgate.net/publication/28180950_Beneficios_psicologicos_de_la_actividad_fisica
- Márquez, T. (2012). *Formación de actitudes de un entrenador físico*. Centro de Investigaciones Psiquiátricas, Psicológicas y Serológicas de Venezuela. Caracas.
- Maslow, A. (1968). *Teoría de la Motivación Humana*.
- Maslow, A. (1991). *Motivación y Personalidad*. Díaz de Santos.
- McDougall, W. (1932). *Del carácter y la personalidad de las palabras*. Put-nam.
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2006). *Convención Internacional por los Derechos de las Personas con Discapacidad*.
<https://www.un.org/esa/socdev/enable/documents/tccconvs.pdf>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2013). *Primera Conferencia Internacional de Ministros y Altos Funcionarios encargados de la Educación Física y del Deporte*. Berlín, Alemania: UNESCO.
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2001). *Clasificación Internacional del Funcionamiento, la Discapacidad y la Salud*. Ginebra, Suiza.
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2010). *Informe Mundial sobre la discapacidad*. Ginebra, Suiza.
https://www.who.int/disabilities/world_report/2011/summary_es.pdf
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2020). *Actividad física*.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Palau, J. (2011). *Era necesario. Prólogo Deportistas sin adjetivos. El deporte adaptado a las personas con discapacidad física*. Consejo Superior de Deportes, Real Patronato sobre Discapacidad, Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad, Comité Paralímpico Español.
- Paredes, J. (2003). *La teoría del deporte*. Wanceulen.



Concepciones sobre la motivación para la práctica de actividades físico-deportivas en personas con discapacidad física/ Conceptions regarding the Motivation for the practice of Physical-Sports Activities in people with Physical Disabilities/Conceções sobre a motivação para a prática de atividades físico-desportivas em pessoas com discapacidade física

- Pérez, J. A. (2012a). *Motivaciones y etapas de cambio de comportamiento ante la actividad físico-deportiva en estudiantes de la universidad autónoma de nuevo león (México)* [Tesis doctoral, Universidad Pablo de Olavide de Sevilla].
https://rio.upo.es/xmlui/bitstream/handle/10433/567/jose_alberto_perez_tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Rand, D., Eng, J., Tang, P., Hung, C., & Jeng, J. (2010). Daily physical activity and its contribution to the health related quality of life of ambulatory individuals with chronic stroke. *Health and Quality of Life Outcomes*, 3(8), 80.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20682071/>
- Ríos, M. (2003). Discapacidad Auditiva. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 9, 83-114.
- Rodríguez, A. (2009). Autoconcepto físico y bienestar-malestar físico en la adolescencia. *Revista de Psicodidáctica*, 13(2), 155-158.
https://www.researchgate.net/publication/45222433_El_autoconcepto_fisico_y_el_bienestar_males_tar_psicologico_en_la_adolescencia
- Rodríguez, S., y Ferreira, M. (2010). Desde la Discapacidad hacia la diversidad funcional. Un ejercicio de dis-normalización. *Revista Internacional de Sociología*, 68(2), 289-309.
<http://riberdis.cedd.net/handle/11181/3725>
- Rogers, C., & Freiberg, H. (1994). *Freedom to learn*. Paperback.
- Ryan, R. & Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SDT.pdf
- Ryan, R., Frederick, C., Lepes, D., Rubio, N. & Sheldon, K. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28(4), 335-354.
https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/1997_RyanFrederickLepesRubioSheldon.pdf
- Salazar, A., y Ignacio, P. (2011), *El Rol del Estado en el Deporte en Chile y en el Derecho Comparado* [Tesis de grado, Universidad de Chile].

- <https://repositorio.uchile.cl/handle/2250/111100>
- Samar, Y. (2014). Cómo lograr una vida saludable. *Anales Venezolanos de Nutrición*, 27(1), 129-142.
- Sanz, E. (2005). *La práctica de físico-deportiva de tiempo libre en universitarios: Análisis y propuestas de mejora*. Universidad de la Rioja.
- Sánchez, J. (2006). Definición y Clasificación de Actividad Física y Salud. *PubliCE*.
<https://g-se.com/definicion-y-clasificacion-de-actividad-fisica-y-salud-704-sa-N57cfb271785ca>
- Solano, R. (2003). *Administración de Organizaciones*. Interoceánicas.
- Vásquez, A. C. y López, J. (2019). Motivación extrínseca e intrínseca y satisfacción con la vida en deportistas universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*.
- Vidarte, J. A., Vélez, C., Sandoval, C., y Alfonso, M. L. (2011). Actividad física: estrategia de promoción de la salud. *Hacia la Promoción de la Salud*, 16(1), 202-218.
<http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf>
- Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*, 92, 548-573.
<https://psycnet.apa.org/record/1986-14532-001>
- Zamarripa, J. I. (2010). *Motivaciones y etapas de preparación para el cambio de comportamiento ante la actividad físico-deportiva en Monterrey México* [Tesis doctoral, Universidad de Murcia].
<https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/23039/1/TJIZR.pdf>
- Zucchi, D. G. (2001). Deporte y discapacidad. *Lecturas, Educación Física y Deportes*, 7(43), 12-19.
<https://www.efdeportes.com/efd43/discap.htm>